

## تأثير التمارين البدنية التدريبية على سلوك لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات

### ملخص

تعتبر التمارين البدنية التدريبية أهم وسائل التربية البدنية عموماً والتدريب الرياضي على وجه الخصوص. إن تأثير هذه التمارين بين واضح على البنية المرفوظيفية للرياضيين وكذلك الشأن بالنسبة للتفاعلات الكيميائية الحاصلة في جسم الرياضي. وبالإضافة إلى ذلك فإن لهذه التمارين البدنية تأثيراً واضحاً على الحالة النفسية للرياضيين عموماً وللاعبي كرة القدم على وجه الخصوص. وهذا ما يؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضيين أثناء المنافسات مما يفقد النشاط الرياضي نكهته ويؤدي في كثير من الأحيان إلى العدوانية والعنف الذي بات يورق طهر ونبل مبادئ النشاط الرياضي، فيتحول مسار رياضة ما مثل كرة القدم من مجال للمتعة والفرجة والإبداع إلى ميدان للتناوش والتداعش والعنف، لا لشيء سوى لأننا صببنا اهتمامنا على الجانب البدني وأهملنا الجوانب الفنية والخطية والإبداعية الأخرى.

أ. محيّدات رشيد  
كلية العلوم الإنسانية  
والاجتماعية  
جامعة الجزائر  
الجزائر

### مقدمة

إن العنف في الرياضة ظاهرة عالمية صاحبت نشأتها، وسأيرت تطورها حتى غدت اليوم عائقاً حقيقياً يمتص روح ونبل المبادئ الرياضية، ويشكك في طهرها. فالعنف والشغب في المجال الرياضي كما يؤكد أخصائيو علم الاجتماع هو الخروج عن القواعد المقررة للنشاط الرياضي، شأنه في ذلك شأن الانحراف عن السلوك في مجال الإجرام. إن مختلف الأحداث التي التقطتها عدسة التاريخ الرياضي تؤكد أن ميادين كرة القدم كانت ولا تزال أهم مسرح لهذه الأحداث. فمأساة هليسيبورو 'ب' شيفيلد " سنة 1989 والتي شهدت وفاة 94 شخصاً، وإصابة 170

### Résumé:

Les exercices physiques d'entraînement sont considérés comme les moyens les plus importants de l'éducation physique en général et l'entraînement sportif en particulier.

L'effet de ces exercices est bien clair sur la constitution morpho fonctionnelle des sportifs, ainsi que lors des différentes réactions chimiques provoquées par les exercices dans l'organisme des sportifs. En plus de cela, les exercices physiques ont un effet important sur l'état psychique des sportifs en général et des joueurs de football en particulier.

Cela influe directement sur le rendement des sportifs lors des compétitions, vide l'activité sportive de sa saveur, et mène dans plusieurs cas à l'agressivité et la violence qui nuisent aux principes nobles de cette activité.

Un sport comme le football au lieu d'être un domaine de créativité et de loisir devient une source de violence verbale et physique. Une telle situation découle de notre négligence des aspects techniques, tactiques et créatifs de cette discipline.

جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر 2008.

آخرين ما هي إلا حلقة من مسلسل الرعب والأسى الذي حصد مئات الضحايا عبر السنين.

فمشاهدها المروعة التي يشيب لهولها الولدان لم تهز إنجلترا وحدها هزا، بل هزت العالم بأسره أزا.

ولقد اتخذت هذه الظاهرة في بلادنا أبعادا اجتماعية متشعبة، وأشكالا سلوكية متشابهة تدعو الجميع إلى إعطائها حقه من الدراسة، وتصفح مجالها من جميع الجوانب وذلك بغية تحديد

أسبابها ومعالجتها قبل أن يستفحل سرطانها فتغدو علة مزمنة ميئوس منها. إن ظاهرة العنف والشغب التي يذهب البعض في تصورهم لها مذهباً مادياً، وينزع البعض الآخر في مناقشتها نزعة سياسية ليست في الحقيقة مجرد هذا أو ذاك فحسب، بل إن خطرهما يتعدى الجانب الاقتصادي والسياسي اللذان يمكن ترفيعهما ليمس الجانب الاجتماعي والتربوي خاصة، وهو ما يصعب ترفيعه لأنه ليس خرقة مادية بل روحا معنوية لا يمكن إدراكها إلا عبر ملاحظ يصعب تحديدها.

ولكون هذا الموضوع متشعبة دروبه، شائكة سبله، ومتفرعة مجالاته، فقد ارتأينا التطرق إليه من خلال روح هذه اللعبة وجوهرها، ونعني بذلك محتوى التدريب الرياضي. إن للنشاط الرياضي عموماً، وللتمارين البدنية في كرة القدم خصوصاً أثارا على مختلف أجهزة الفرد، فكلما كان هذا النشاط منهجياً مرتكزاً على القواعد العلمية كلما أثمر خيراً. وقد تصبح أثار هذا النشاط جد سلبية على مختلف أجهزة الرياضي، إذا لم يكن مبنياً على الأسس المنهجية العلمية. (1)

إن للتمارين البدنية – باعتبارها الوسيلة الرئيسية للتدريب الرياضي – دوراً هاماً في تنمية وتحسين قدرات الرياضي والوصول به إلى أعلى المستويات. و لكن أثر هذه التمارين لا يقتصر فقط على الجانب العضوي، إنما يتعداه إلى الجانب النفسي. (2) فإن كان للتمارين البدنية هذا الدور الرئيسي في مخطط التدريب الرياضي، فهل تؤخذ جرعته بالمقادير المنهجية؟

## 1- التمارين البدنية كوسيلة تحضير رئيسية.

### أ – مفهوم التمارين البدنية :

لقد حاول "ماتيفاف" إعطاء بعض التعريفات لمصطلح التمارين البدنية، فكان أولها أنها " تلك الوسائل الأساسية والخاصة للتربية البدنية والتدريب الرياضي". (3) وتعتبر التمارين البدنية من هذا التصور أساسية لأنه عن طريقها يمكن حل مختلف مهام التربية البدنية والتدريب الرياضي. كما يحدد في نفس الوقت مكانة التمارين البدنية مجالياً وموضوعياً باعتبار أنه لا يمكن استعمالها في مجال آخر عدا التربية البدنية والتدريب الرياضي، وهذا ما يفسر خصوصيتها المذكورة في التعريف.

أما التعريف الثاني " لمتقياف " فهو أكثر دقة وتحديدا، كونه يرى أن التمرين الرياضي " هو مجموعة الأفعال الحركية الموجهة لتحقيق مختلف مهام التربية البدنية والتدريب الرياضي. (4)

#### ب- محتوى التمارين البدنية :

إن تأثير تمرين ما على الجسم يختلف عن تأثير تمرين آخر، كما أن التغيرات الداخلية التي تحدث في الجسم كرد فعل تأثيري لمركبات التمرين البدني تختلف شكلا ومضمونا باختلاف التمارين البدنية المطبقة. فمحتوى التمارين البدنية يعطي لها صبغتها التي يتجاوب معها الرياضي عبر عدة جوانب أهمها :

- الجوانب النفسية :

لكل تمرين بدني مكوناته التي يتفاعل معها الرياضي، من استقباله للتمرين عن طريق الحواس إلى تثبيته فكريا بعد استيعابه لمركباته وأجزائه، ومدى تفككها أو ترابطها، ثم تسجيله بروابط عصبونية تسمح بإعادة تمثيله عندما يريد الرياضي استرجاع معالمه.

#### - الجوانب الفيزيولوجية :

وتظهر من خلال تأثير مختلف الأعضاء وأجهزة الجسم التي تمثل وحدة متكاملة غير منفصلة إذا تأثر أحدها تأثر الآخر أليا (5). فتأثر الجهاز العضلي بتقلصاته المختلفة يتطلب طاقة غذائية، وعملا مستمرا للريثتين، وتسريعا للدورة الدموية بغية إيصال الأكسجين والمواد الغذائية على الخلايا العضلية والعصبية (6).

#### - الجوانب البيداغوجية :

بالإضافة إلى الأوجه السابقة الذكر فإن للتمرين البدني أوجها مرتبطة بعملية تحقيق الأهداف البيداغوجية. فالاستيعاب عملية تختلف حسب بساطة أو تعقيد التمرين، وكذلك الشأن بالنسبة للتكوين والتحكم في المعارف والعادات الحركية وغيرها (7).

#### ج- شكل التمرين البدني :

لكل تمرين بدني شكل يتميز به عن بقية التمارين الأخرى، فمن خلال محتواه يمكن لنا تحديد انتمائه وأهدافه، وشكل التمرين البدني تتضح معالمه من خلال بنيته الخارجية والداخلية :

#### - البنية الخارجية :

وهو الشكل الذي نشاهده أثناء تأدية التمرين البدني. إنها مختلف الأجزاء لمركبات التمرين التي يقوم بها الرياضي، ونراها بأعيننا. ويتميز هذا الشكل المرئي بارتباطه بالخصائص الفضائية والزمنية والديناميكية للتمرين البدني.

- الجوانب الفضائية: تتمثل في وضعية الجسم في الفضاء، وهي أيضا الاتجاه الذي تسلكه حركات الرياضي.

- الجوانب الزمنية: هي استنتاجا الفترة الزمنية التي يستغرقها التمرين أو فترات مختلف مركباته المتناسقة. وتضم وقت الأداء والإيقاع.

- الجوانب الديناميكية: وتعني علاقة القوى الداخلية والخارجية ومدى تناسقها

وتأثيرها المتبادل والمشارك.

#### - البنية الداخلية :

وهي كل ما يحدث داخل جسم الرياضي من تغيرات فيزيولوجية وبيوكيميائية وعصبية وغيرها، أي أنها الجانب غير المرئي في التمرين، فما يحدثه التمرين البدني داخل الجسم لا يمكن أن نراه بالعين المجردة (8).

#### - تقسيم التمارين البدنية :

تنقسم التمارين البدنية إلى مجموعات حسب مؤشرات معينة، تسمح للمدرب بتحديد أثرها بدقة واستعمالها حسب ما تهدف إليه.

- حسب المقاييس العلمية :

لقد اختلف العلماء والأخصائيون في تقديم تقسيم موحد للتمارين البدنية. فمنهم من يقسمها حسب شكلها التنظيمي، ومنهم من يقسمها إما حسب مؤشرات التثريحية أو المؤشرات البيوميكانيكية أو الفيزيولوجية.

- حسب المقاييس المنهجية :

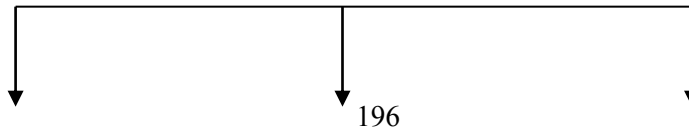
إن التقسيمات السابقة جزئية ومخصصة، ومرتبطة بمجالات علمية بحتة. وعليه يبقى التقسيم الأقرب إلى الواقع هو ذلك الذي يقسمها حسب أهمية التمارين البدنية في التخصص، التي منها تظهر التمارين التنافسية وتمارين التحضير العام والخاص. وكذلك التقسيم الأكثر شيوعاً في مختلف المراجع والذي يحدد التمارين البدنية حسب الصفات البدنية التي نسعى لتطويرها وأهمها :

#### • تمارين القوة :

إن مفهوم تمارين القوة العضلية كان ولازال الشغل الشاغل للأخصائيين. فقد أعطيت لها عدة تعاريف مختلفة أحياناً ومقاربة أحياناً أخرى، فماتفياف (MATVEIEV) أعطى عدة تعاريف لتمارين القوة العضلية المتحركة، بالإضافة إلى حديثه عن تمارين القوة المميزة بالسرعة وتمارين تحمل القوة (9). ولمعرفة كيف تؤدي تمارين القوة يجب معرفة أنواعها (10):

### الشكل رقم: 01 يبين الأنواع الرئيسية للقوة

#### الأنواع الرئيسية للقوة العضلية



القوة العظمى أو القسوى	القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية	تحمل القوة أو التحمل العضلي
---------------------------	--	--------------------------------

ويضيف " ماتيفاف " تفصيلا لأنواع السابقة : القوة المتفجرة والقوة الديناميكية والقوة البطيئة والقوة السريعة (11).  
كما تنقسم تمارينات القوة العضلية حسب ما تهدف إليه إلى تمارينات التقوية العامة و تمارينات التقوية الخاصة و تمارينات المنافسة (12).

#### • تمارين القوة والحالة النفسية للرياضي :

تؤثر الحالة النفسية تأثيرا هاما في قدرة الرياضي على أداء مهامه، وإنتاج القوة العضلية. هذا التأثير يمكن أن يكون مزدوجا، فالخوف مثلا أو فقدان الثقة في النفس عوامل نفسية مثبتة للهمم، وهو ما يعيق الرياضي ويمنعه من بذل الجهد وإنتاج القوة العضلية الضرورية، بينما يساعد الحماس والفرح والإرادة الكبيرة وروح الكفاح الرياضي على تجميع طاقاته والاندفاع المفرط والملفت للانتباه (13).  
من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن اللاعب فوق أرضية الميدان يعيد تمثيل الحركات التي اكتسبها وصورها. تصحب هذه العملية عوامل نفسية يمكن أن تضعفها كما يمكن أن تقوي ظهورها فتتعدى حدود ما تم اكتسابه.

#### • تمارين السرعة :

إنها التمارين التي يستعملها اللاعب لتحسين سرعة أدائه. هذه السرعة التي يعرفها " ماتيفاف " بأنها: " تلك الإمكانيات الوظيفية للفرد، التي تسمح له بأداء حركات في أقل وقت ممكن (14). ويمكن أن تكون هذه السرعة: أما سرعة انتقال، أو سرعة حركية أو سرعة استجابة. وتتأثر السرعة بمجموعة من العوامل أهمها الخصائص التكوينية للألياف العضلية والنمط العصبي للفرد والقوة العضلية والقدرة على الاسترخاء العضلي (15).

#### \* تمارين التحمل :

لقد اتفق العلماء على أن تمارين التحمل هي التي يستظهر فيها اللاعب القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة. والتحمل العضلي يمكن أن يكون على ثلاثة أشكال هي: التحمل القصير والتحمل المتوسط والتحمل الطويل.  
كما تقسم تمارين التحمل حسب هدفها إلى: تمارين التحمل العام و تمارين التحمل الخاص.

ومهما كان نوع تمارين التحمل، فإن ما يهمنا في هذا الجانب هو طبيعة هذه

التمارين وتأثيرها الكبير على الحالة النفسية للرياضي. فعلاقة التحمل بالقوة علاقة وطيدة، وهذا ما توضحه مختلف المراجع المتخصصة. و تتطلب القوة كما رأينا سابقا سماتاً نفسية وأداء وإعادة تمثيل. وهو ما يعني أن للتحمل تأثيراً واضحاً في مختلف السمات الإرادية والنفسية عامة، فبإمكان تمرين التحمل رفع معنويات الرياضي والتأثير إيجاباً على حالته النفسية، كما يمكنه أن يثبط عزيمته ويقلل من حماسه ويثنيه عن أداء مهامه كاملة (16).

#### \* تمارين المرونة :

إن تمارين المرونة كما يعرفها " زاتسيورسكي " هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع، أو أنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة (17). ويمكن أن تكون تمارين المرونة عامة أو خاصة، كما يمكن أن تقسم إلى مرونة إيجابية ( أداء فردي دون مساعدة ) أو سلبية ( بمساعدة خارجية ).

#### • تمارين الرشاقة :

لقد اختلف العلماء كثيراً في تحديد مفهوم تمارين الرشاقة وذلك لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية، وكذلك بالجوانب المهارية. فمنهم من يرى أنها تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، ومنهم من يعتقد ب تصحب أنها القدرة على توافق الحركات (18).

### 2- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي:

#### أ- مميزات الخصائص النفسية للنشاط الرياضي:

إن النشاطات الرياضية متعددة ومتنوعة، لذلك فهي تختلف عن بعضها البعض اختلافاً بيناً أحياناً، واختلافاً هيناً أحياناً أخرى، وذلك تبعاً لطبيعة ومحتويات ومكونات كل نوع من الأنشطة الرياضية. فهناك رياضات تعتمد على الجانب البدني أكثر من الجانب المهاري، وأخرى تركز على الجانب البدني والخططي، ونوع آخر يتأسس على الجانب الخططي أكثر من سابقه، وهكذا دواليك. ومع وجود هذه الاختلافات بين مختلف أنواع الأنشطة الرياضية فإن معظمها يتقارب من حيث الخصائص النفسية العامة التي تكون في أغلب الأحيان عاملاً مشتركاً.

ولعل من أهم الخصائص النفسية العامة المميزة للنشاط الرياضي ما يلي:

#### - الخاصية الأولى:

إن الرياضة نشاط اجتماعي تتحكم فيه أساساً مجموعة من الدوافع الاجتماعية وليس كليا العوامل الفسيولوجية، وتتميز من وجهة النظر السيكولوجية بشكل معين لتفاعل الإنسان مع بيئته. ويظهر النشاط الرياضي الذي يقوم به الإنسان على شكلين أساسيين هما: التدريب الرياضي والمنافسات.

#### - الخاصية الثانية:

إن الفرد يسعى لإبراز إمكانياته الكامنة، ومن خلال ذلك فهو يحاول التعبير عن

شخصيته، وبسط نفوذ أفكاره وتجسيدها على سطح الواقع. وأثناء ممارسته للنشاط الرياضي فإن الفرد يستعمل بدنه للتعبير بحركاته عن المستوى الذي وصل إليه. ويرى البعض أن الرياضة ليست سوى تعبير عن القوة البدنية للفرد دون الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الأخرى المتعلقة بالكيان الذاتي والنفسي للفرد. وعليه فإن هذه الرؤية لا منطوق يشد صحتها لأن الرياضة في الواقع جزء أساسي في عملية تربية وتطوير الشخصية ككل.

#### - الخاصية الثالثة:

إن من ركائز النشاط الرياضي عملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية التي تتطلب مع التدريب الرياضي جهدا بدنيا عاليا، وقدرة نفسية هائلة. فالنشاط الرياضي يفرض على الإنسان أعباء بدنية إضافية تؤدي إلى فقدان التفكير والتذكر عند الرياضي مع تحرير كبير للطاقة.

#### - الخاصية الرابعة:

إن الهدف من التحضير عموما، والتدريب خصوصا هو المشاركة في المنافسات الرياضية. هذه الأخيرة التي تحتوي في طياتها طابعا مميزا من الصراع بغية تحقيق ما يصبو إليه الرياضي، فيتحول المنافس إلى خصم أو عدو يجب قهره. وكلما فقدت المنافسة أهدافها التربوية والأخلاقية، كلما تحولت إلى ميدان لاستظهار العضلات وزرع ذبافين العدوانية، وسموم العنف الذي ينتج عن اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين.

#### ب/ دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع تهتم بأسباب أو محركات السلوك. ومعنى آخر مختلف القوى الداخلية التي تجعل الفرد يسلك منحى معيناً دون آخر.

لهذا فإن أي مدرب يهتم بشكل ملفت للانتباه بموضوع الدوافع فمن الأرجح معرفة أسباب ودوافع إقدام الفرد على ممارسة نشاط رياضي دون آخر. كما أنه من الحكمة إدراك أسباب ودوافع الفرد أثناء قيامه بمختلف حركاته، وما يسبقها أو يتبعها من تصرفات. ثم لماذا يواظب بعض الرياضيين على تدريباتهم؟ بينما يتغافل ويتناقل عنها البعض الآخر.

ويمكن تلخيص مفهوم الدوافع في كونها "الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين.

إن سلوك الفرد ليس وليد دافع واحد، إنما هو حاصل مجموعة من الدوافع المتداخلة. وعليه ولتفسير سلوكه يجب إدراك دوافعه وتحليلها بدقة وموضوعية.

ويجب أن لا نخلط بين مفهوم الدوافع والحوافز، لأن الحافز هو عبارة عن موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية.

#### - الدوافع الأولية:

وهي تلك الدوافع التي ترتبط بتركيب جسم الرياضي متمثلة في حاجاته

الفسبولوجية والوظيفية كالحاجة إلى الطعام مثلا أو إلى ممارسة النشاط الرياضي.

#### - الدوافع الثانوية:

وهي تلك الدوافع غير الصادرة عن ذات الفرد بل إنها مكتسبة من البيئة نتيجة تفاعله مع أحداثها. وإن كانت الدوافع الثانوية تقوم على الدوافع الأولية فإنها تستقل بذاتها فيصبح تأثيرها في السلوك قويا مميزا. ومن أمثلة الدوافع الثانوية الحاجة في الكسب أو التفوق أو إثبات الذات أو التحكم في زمام المقابلات وغيرها.

#### ج - دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

يمكن أن تكون هذه الدوافع مباشرة أو غير مباشرة

##### - الدوافع المباشرة:

إنها متعددة ومتنوعة حسب ميولات الفرد وتفاعلات شخصيته بالمجتمع وارتباطه بمحيطه وبيئته ومدى تأثيره بها.

##### - الدوافع غير المباشرة:

إن مجمل هذه الدوافع ومحورها يدور حول سعي الرياضي للمحافظة على صحته ولياقته البدنية ورشاقة جسمه، وتقويته بحيث يسمح له برفع مستوى تدريبيته حتى يتسنى له الزيادة في حمولة التدريب ليصبح أكثر قوة ونشاطا وحركية وإنتاجية.

#### د - المنافسة ومراحلها:

إن المنافسة التي هي وضعية جوائزها تكاملية موزعة بين المشاركين " ليست حدثا منعزلا بل تمثل عملية تحوى على عدة مراحل أو أحداث (19).  
و يمكن تقسيم المنافسة إلى أربع مراحل مترابطة هي:

##### - المرحلة الأولى: الوضعية الهادفة للمنافسة.

ترتكز هذه المرحلة على نظرية التطور الاجتماعي لفستينجر (1954) (Festinger) في هذه الوضعية يقارن مردود الفرد بنموذج مقياس مثالي وذلك بحضور شخص آخر على الأقل يعرف مقياس المقارنة.

##### - المرحلة الثانية: الوضعية غير الهادفة للمنافسة.

إن وجود الرياضي في وضعية منافسة بمحض الإرادة أو بدونها يخضعه للتقييم. وهو ما يفسر جدوى وجود هذه المرحلة، والمتمثلة في الأسلوب الذي يرى من خلاله الرياضي، ويقبل ويقيم الوضعية غير الهادفة للمنافسة. وهنا تكمن أهمية الخصائص الفردية والماضي الشخصي والرياضي لكل فرد، إذ تؤثر كل هذه المعطيات في وجهة نظره وأحكامه غير الهادفة للمنافسة.

##### - المرحلة الثالثة: الجواب:

حسب المخطط المدون أدناه، يتضح لنا أن الفرد وبعد تقييمه للوضعية يقرر القيام بفعل هجومي كان أو دفاعي، يندفع أو يتجنب، يكر أو يفر. فاختيار الإجابة هو مرحلة أخرى مستقلة بذاتها.



### - المرحلة الرابعة: العواقب:

إن المرحلة النهائية لعملية المنافسة هي حصيلة مقارنة جواب الرياضي ومقاييس المقارنة.

### - المنافسة والعدوانية:

إن الاهتمام الكبير الذي يوليه اللاعب بصفة فردية، ولاعبو الفريق كجماعة تصبوا إلى بلوغ هدف مشترك هو الفوز أو النجاح في المنافسة يصحبه في العديد من المرات روح اندفاعية ناجمة عن توظيف الصفات البدنية والقدرات الجسدية والبنية المرفولوجية للرياضيين.

إن توظيف هذه القدرات لا يتم بمعزل عن الخصائص النفسية من صراع وانفعال وغضب لكلا الطرفين مما يحول الاندفاع إلى عدوانية تكون حصيلتها - إن لم نكبح جماحها- عنفا كثيرا تشهده العديد من الملاعب في عدد من أنواع الرياضات التي تتميز بالاحتكاك مثل كرة القدم.

### 3- تأثير التمارين البدنية على سلوك لاعبي كرة القدم :

إن تشخيص مختلف المراجع وتمحيصها يجعلنا ندرك جملة من المعطيات والوقائع التي تواكب رياضة كرة القدم. فأول ما يجب الوقوف عليه هو نوعية الأخطاء المرتكبة، ومدى تفاعل اللاعبين معها. فكلما كان الخطأ مضرا بمصلحة اللاعب أو الفريق كلما كان تأثيره على الحالة النفسية كبيرا.

إن اللاعبين يندفعون أكثر ويتصرفون دون ضوابط رادعة معبرين عن مكنوناتهم ومحتوى تحضيرهم كلما كان الخطأ المرتكب لا يؤدي إلى الضرر الفعلي.

إن هذا السلوك يمكن أن يكون شعوريا أو مكبوتا في اللاشعور، ويتم التعبير عنه بأشكال عدة، وصور مختلفة وفي أوقات غير محددة.

ومن سمات الفرد اكتسابه للمعلومات والمعارف والعادات من خلال الأداء وتشكيلها ذهنيا. كما أن من فطرته إعادة تمثيل هذه المكتسبات وترجمتها عبر قنوات سلوكية واعية أحيانا، وغير واعية أحيانا أخرى. وهذا يعني أن اللاعب يعيد تمثيل مختلف ما يكتسبه ويترجمه فوق أرضية الميدان. هذه الترجمة كثيرا ما يكون لها رد فعل سلبي أو إيجابي حسب توجهات المنافس، وما يمكن أن تولده في ذاته من صراع يؤثر على درجة تكيفه وتفاعله العقلاني مع المحيط. فهذا الصراع يمكن أن يجعل اللاعب - وبسبب عدم وجود الحلول المناسبة أو التركيز غير الكافي، الخالي من عناصر الوعي - يستعمل وسائل غير قانونية كرد فعل، أو يتصرف بما لا يليق وقواعد اللعبة.

إن اللاعبين يعبرون عم شعورهم دون قيود عندما يتعلق الأمر بتصرف غير ضار، وبحذر شديد عندما يتعلق الأمر بتصرف يسبب لهم ضررا ماديا أو معنويا. كما يمكن أن يتحول التصرف الواعي بالتدريج إلى تصرف غير واع بالممارسة وعدم التركيز. على هذا الأساس ولأن أخطاء مثل ضربات الجزاء والطرد-خطورتها كبيرة وضررها بين- يتعامل معها اللاعبون تعامللا واعيا، فيه روح التحكم في النفس، بينما

يكون تعاملهم مع الإنذارات والأخطاء المباشرة تعاملًا وسطيًا لأن أثرها وعواقبها غير مباشرة كما هو الشأن في الحالة الأولى. في حين يتعامل اللاعبون مع التسلسل والمخالفات غير المباشرة بعفوية، وبروح اندفاعية معبرة عن المختلجات النفسية عبر أداء بدني يتم اكتسابه وإعادة تمثيله من طرف اللاعبين فوق أرضية الميدان، وذلك دون أن تقيد الأولى الثانية، لأن ارتكابها لا يترتب عنه عقوبة فورية تضر باللاعبين أثناء مقابلاتهم.

إن التدريب الرياضي ليس جرعة دواء ذات مفعول فوري. بل إنه عملية بيداغوجية منظمة تنظيمًا خاصًا، ويستمر لفترات طويلة المدى حتى تؤتي ثمارها، ومفعولها، وهو ما يتماشى مع جميع ما جاء في مراجع منهجية التدريب الرياضي دون استثناء. فتصرفات لاعبي كرة القدم وما يقومون به فوق أرضية الميدان من مخالفات ليس ثابتًا، فالأخطاء المصنفة في خانة الممنوعات تخرج عن حيزها بفعل العمل البدني المستمر لتدخل حيز الإمكان. وهو ما يفسر فيزيولوجيًا بتشكيل روابط جديدة على مستوى الجهاز العصبي المركزي.

كما يفسر نفسيًا بقبالية الاكتساب المستمر عند الإنسان، وتأثير المكتسبات الجديدة على سلوكه، بالإضافة إلى تأثير مختلف العوامل كالعواطف والدوافع والانفعالات والقيم والصراعات وغيرها (20).

إن اكتساب المعلومات والمعارف والعادات الحركية يتم وفق التصورات الذهنية للرياضيين والتي تنشأ بدورها من المحيط ونوع النشاط الرياضي الممارس، ودور اللاعب فوق أرضية الميدان وثقافته الفكرية والعلمية، وتواصل تربيته الاجتماعية.

## المراجع

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي 1993.
- 2- Thomas , R : La préparation psychologique du sportif , ed vigot.
- 3- Matveiev , L. P: Les principes de l'entraînement sportif, Moscou, EPS, 1977.
- 4-Idem.
- 5- Karpovich, P, Sinning, U : Physiologie de l'activité musculaire, Ed. Vigot. 1983.
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، مرجع سابق.
- 7- MATVEIEV: opcit.
- 8- PALOU, J. M : Sciences biologiques de l'entraînement sportif , Doin 1985.
- 9- MATVEIEV , L.P. , Novicon, A. D: Théorie et méthodologie de l'éducation physique, EPS, Moscou, 1976.
- 10- Idem.
- 11- محمد حسن علوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1984.

- 12- المراجع السابق.  
13- نفس المراجع.  
14- Matveiev, L. P : Les bases de l'entraînement, Ed Vigot, Paris, 1980.  
15- نفس المراجع  
16- Zatsiorski, V : les qualités physiques du sportif. Bases de la T. M. E , EPS, Moscou, 1966.  
17- Idem.  
18- Weinberg, R.S., Gould, D : Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed, Vigot, 1997.  
19- عباس محمود عوض مدخل إلى الأسس النفسية والفيزيولوجية للسلوك، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1987.  
20- Romanenko , A. M., Djous ,O. N., Dogadine, M. E : Le cahier de l'entraîneur de football , Kiev, 1987.